



“而且我酒店定得比较早，越临近比赛，当地的住宿费也会水涨船高。”

澳大利亚莫纳什大学访问学者李勇在接受《新民周刊》采访时表示：“越野跑是对抗城市焦虑的出口，也是追求生命诗意的一种体现。年轻人渴望通过自然美景寻找内心平静，这种对自然的回归，像是在为自己的生活按下‘重启键’。”

不仅如此，越野跑还为跑者创造了独特的社交纽带。“社会资本理论认为，个体通过社交网络建立信任与互惠关系，从而获得资源与支持。”李勇解释道，在越野跑中，这种资本显得尤为重要，“跑者通过线上群组和线下赛事建立联系，不仅分享经验和技巧，还通过共同挑战赛道找

上图：莫干山越野跑挑战赛吸引了大批爱好者报名。

到归属感。这些社交关系让跑者从孤立的个体转变为紧密的社群成员，他们在这里获得了身份认同和价值感”。

对“Z世代”来说，越野跑是彰显个性与挑战自我的方式，在社交媒体上分享攀爬山顶的照片或泥泞鞋底，是一种对“酷”和“勇气”的公开展示；而对中年人来说，越野跑更是一场内心的对话。

山野的召唤已经响起，无论是为了自由、成就还是归属感，越来越多的人正在跑向它。

2025，越野跑还能火多久？

“今年，我应该会参加更多的比赛，目前就已经报名了三

场。”2025年1月19日，阿豪就将去南京参加某迎新跑，“还有3月初在厦门同安，是UTMB（环勃朗峰越野赛）系列赛的新站；3月底则在黄山徽州古城，也很期待第一次在古城里跑”。他直言，自己的技术也在一次次的比赛中有所长进，“上坡控心率，下坡要技巧，就在山里自己慢慢探索”。

据了解，越野跑的故事可以追溯到11世纪的英格兰，那时人们用比赛来寻找跑得最快的信使。然而，这种原始的“越野跑”并没有持续，直到19世纪它作为一种社区活动和娱乐游戏重新出现在英国湖区。

到了19世纪末，越野跑赛事开始在欧洲和北美逐渐兴起，虽然赛程不长，但让跑者在单向爬升的挑战中体验到了自然的伟大。

真正意义上的超长距离越野跑赛事的诞生则源自于一个“马跑不了，腿来凑”的传奇故事：1974年，美国一位名叫Gordy Ainsleigh的伐木工人在西部100赛马比赛中因为没有马可骑，决定用自己的双腿跑完全程。结果，他成功完成了100英里的赛道，也由此拉开了现代超长距离越野跑赛事的序幕。

如今，越野跑已经从西方的社区游戏发展到一项全球化的专业赛事。